

NOME		CRISTIAN			ETA'	42	CITTA'		VR	TERAPIA	MULTINIETTIVA			A1C	7,2 (GIU 14)	ALT CM	176	INSULINA BASALE			DETEMIR	INSULINA BOLO			GLULISINA	ESORDIO	2005
28-lug		LUN			29-lug		MAR			30-lug			MER			31-lug			GIO			28-lug		WEEK 5			
FASE	ORA	BG	INSULINA		CHO	FASE	ORA	BG	INSULINA		CHO	FASE	ORA	BG	INSULINA		CHO	FASE	ORA	BG	INSULINA		CHO	DAL	AL		
			BASALE	BOLO					BASALE	BOLO					BASALE	BOLO					BASALE	BOLO		3-ago			
SVEGLIA	07.05	150		5	75	SVEGLIA	06.30	79		5	75	SVEGLIA	06.25	136		5	80	SVEGLIA	6.16	77		5	80				
POST	11.15	104			3	AF PRE	11.00	91			28	AF PRE	10.40	189			24	POST	12.20	130		4					
PASTO	12.45	86	4	10	119	AF POST	12.25	84				AF POST	12.25	87	4		5	PASTO	13.30	-			10	110			
POST	16.00	103				PASTO	12.50	-	4	10	120	PASTO	13.35	-		10	103	POST	17.00	274			4				
AF PRE	17.30	120			28	POST	15.10	72				ALTRO	14.30	-			17	PASTO	19.00	67				90			
AF POST	19.10	148			0	ALTRO	17.30	-			30	POST	16.00	86				ALTRO	19.20	-			6				
PASTO	20.00	-		7	85	PASTO	19.15	233			8	PASTO	20.00	119		8	96	ALTRO	21.20	-		9					
ALTRO	21.15	-	9			ALTRO	21.15	96	9		5	ALTRO	21.30	-	9			A LETTO	22.20	240			3				
A LETTO	23.30	174		2		A LETTO	01.30	174		2		A LETTO	23.00	130						-							
STATS DIE		126,4	13,0	24,0	310	STATS DIE		118,4	13,0	25,0	323	STATS DIE		124,5	13,0	23,0	325	STATS DIE		157,6	13,0	28,0	280				
NOTE		... FORZA!!!				NOTE		233 = gelato senza insulina ...				NOTE		PESO STABILE A 67,5				NOTE		boh ... non ci ho capito una mazza oggi! Amen!							
WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+				
RIPETUTE	01:22	12,5	06:34		605	TRAIL	01:10	13,5	05:11		330	FARTLEK	01:21	15,7	05:10		430		-	-	-	-	-		PESO KG FINE SETT.		
SPORT	UTLO 2.6 • RIPETUTE 6X SALITA DACIA... 500 MT 75D+				SPORT	UTLO 2.7 • TRAIL LENTO MA NON TROPPO				SPORT	UTLO 2.8 FARTLEK 15X2/1' COLLINARE				SPORT	RIPOSO i)											
SPORT 1 min/km					SPORT 1 min/km					SPORT 1 min/km					SPORT 1 min/km												
DETTAGLI					DETTAGLI					DETTAGLI					DETTAGLI												
1-ago		VEN			2-ago		SAB			3-ago			DOM			STATS & MEDIE SETTIMANALI			28-lug 3-ago		WEEK 5						
FASE	ORA	BG	INSULINA		CHO	FASE	ORA	BG	INSULINA		CHO	FASE	ORA	BG	INSULINA		CHO	KM PERCORSI		RUN	BIKE	TEMPO TOTALE		RUN	BIKE		
SVEGLIA		123		5	75	AF PRE	05.45	131			30	SVEGLIA	05.15	172				6	76,7	38,0	08:55		07:35	01:20			
PASTO	13.00	131	4	8	101	AF IN	07.00	-			27	AF PRE	06.40	136			12	TOTALE USCITE	RUN	BIKE	MEDIA PASSO		RUN	BIKE			
AF PRE	13.59	170			0	AF POST	08.20	72				AF POST	07.55	98				6	5	1	05:56		28,5				
AF POST		169			0	PASTO	09.00	-		4	65	PASTO	08.30	-		5	70	FCM	RUN	BIKE	TOT D+		RUN	BIKE			
ALTRO		-		3	18	POST	11.45	70			10	POST	11.00	70			17		0	0	2675		120				
POST		156				PASTO	13.30	106	4	9	105	PASTO	14.10	124	4	10	102	MEDIA PICS DIE	5,9		MEDIA BG CHECKS DIE		6,3				
PASTO	20.00	185		8	75	POST	17.33	116				POST	16.30	89				MEDIA BG PRE AF	140		MEDIA BG POST AF		110				
ALTRO	22.00	-	10			PASTO	20.40	86	9	8	95	PASTO	20.30	160	9	9	130										
A LETTO						A LETTO	23.00	nc				A LETTO	23.10	239		4											
STATS DIE		155,7	14,0	24,0	269	STATS DIE		96,8	13,0	21,0	332	STATS DIE		136,0	13,0	28,0	331	UI / % BASALE		13,1	35%	UI / % BOLO		24,7	65%		
NOTE						NOTE		BUONE SENSAZIONI GENERALI. RECUPERATO BENE				NOTE		DOM POM/SERA FESTICCIOLA CON DOLCI VARI E CONTA APPROSSIMATIVA				NR BG <65		0	0%	NR BG >190		4	9%		
WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	MEDIA BG WEEK		131		MEDIA CHO pro ORA AF		17,3			
ALTRO	01:20	38,0	-	-	120	LUNGO	02:40	25,0	06:24	-	1000	TRAIL	01:02	10,0	06:12	-	310	MEDIA CHO DIE		310		MEDIA CHO pro ALLENAM.		25,7			
SPORT	bici facile in agilita' • CALDO				SPORT	UTLO 2.9 LUNGO 25 K 1000 D+ [FINE 2° CICLO UTLO]				SPORT	UTLO 3.1 TRAIL FACILE ROCCA ROUND ASCEND MIZUNO																
SPORT 2 km/hr					SPORT 1 min/km					SPORT 1 min/km																	
DETTAGLI					DETTAGLI					DETTAGLI																	